

„Biofeedback“ als Hilfsmittel in Lern- und Lehrsituationen der musischen Ausbildung

MMag. Dr. Rainer Holzinger

Mag. Christian Frauscher

Anton Bruckner Privatuniversität

Zusammenfassung

„Biofeedback“ stellt eine Methode dar, unbewusst ablaufende körperliche Vorgänge bewusster Kontrolle zu unterwerfen. Biofeedback gibt eine Rückmeldung über schwer erfassbare Ereignisse des eigenen Verhaltens. Im Mittelpunkt jedes Biofeedbacktrainings steht die Bewusstmachung dieser Vorgänge und in weiterem Verlauf die willentliche Beeinflussung des eigenen Verhaltens in bestimmten Situationen. Biofeedback gilt heute als wissenschaftlich fundierte Methode mit zahlreichen Einsatzgebieten in und außerhalb der Medizin. Ein wesentliches Anliegen des Autors ist es, Biofeedback Musikern und Musikstudierenden sowohl zur Prophylaxe als auch zur Behebung von physischen und psychischen Problemen (z. B. Haltungsschäden, Lampenfieber) zur Verfügung zu stellen.

Schlüsselwörter

Biofeedback, Prophylaxe, Therapie, Stress, Entspannung, Kopfschmerz, Angst, operantes Konditionieren, Knowledge of Results, Regelkreis, Rückmeldung, Interozeption, Mediation, Performanz, Paradoxon, SCL, EMG, EEG, Atmung.